


		MERCLEDÌ 5			GIOVEDÌ 6			VENERDÌ 7			SABATO 8			DOMENICA 9-LUNEDÌ 10			MARTEDÌ 11			MERCLEDÌ 12		
STUDI E BUNKER	09:30 10:30	RIEQUILIBRIO POSTURALE*	Naima M	10:00 11:00	YOGA	Giola M	10:30 11:30	GAG	Alice M	CHIUSO  ALLENAMENTO IN AREA POWER 8.30-14.00 BUONA PASQUA			10:45 11:30	TONIFICAZIONE	Paolo M	09:30 10:30	RIEQUILIBRIO POSTURALE*	Naima M				
	10:30 11:30	PILATES BASIC	Naima M	11:00 11:45	STRETCHING	Giola M	18:00 19:00	PILATES	Paolo M				11:30 12:30	PILATES	Paolo M	10:30 11:30	PILATES BASIC	Naima M				
	11:30 12:30	PILATES	Naima M	18:00 19:00	GAG	Gessika M	19:00 20:00	TOTAL BODY	Paolo M				17:30 18:15	TONIFICAZIONE HIIT	Alessandro M	11:30 12:30	PILATES	Naima M				
	13:00 13:45	HIIT	Andrea M	19:00 20:00	CARDIO BRASIL	Gessika M							18:15 19:00	PILATES	Alessandro M	13:00 13:45	HIIT	Andrea M				
	17:30 18:30	RIEQUILIBRIO POSTURALE*	Federico M	18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING *	Andrea BK							18:30 19:30	FUNCTIONAL TRAINING *	Andrea BK	17:30 18:30	RIEQUILIBRIO POSTURALE*	Federico M				
	18:30 19:30	CIRCUIT TRAINING	Jacopo M	19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING *	Andrea BK							19:30 20:30	FUNCTIONAL TRAINING *	Andrea BK	18:30 19:30	CIRCUIT TRAINING	Jacopo M				
	19:30 20:30	TOTAL BODY	Jacopo M										19:00 20:00	ZUMBA	Gessika M	19:30 20:30	TOTAL BODY	Jacopo M				
	19:30 20:30	SPINNING *	Roberto SD													19:30 20:30	SPINNING *	Roberto SD				
PISCINE	7:30 10:00	NUOTO LIBERO	B	7:30 10:00	NUOTO LIBERO	B	9:00 13:00	NUOTO LIBERO	B				7:30 10:00	NUOTO LIBERO	B	7:30 15:00	NUOTO LIBERO	B				
	09:00 09:45	TRADITIONAL	Alice A	08:30 09:15	TRADITIONAL	Paolo A	09:00 09:45	GAIA	Luca A				09:00 09:45	TRADITIONAL	Paolo A	09:00 09:45	TRADITIONAL	Simona A				
	09:45 10:30	GAIA	Alice A	09:15 10:00	GAIA	Paolo A	09:45 10:30	ACQUAGAG	Luca A				09:45 10:30	GAIA	Paolo A	09:45 10:30	GAIA	Simona A				
	10:30 11:30	ACQUAPOSTURAL*	Alice A	10:00 11:00	ACQUA POSTURAL*	Paolo A	13:00 20:00	NUOTO LIBERO	B				10:00 15:00	NUOTO LIBERO	B	10:30 11:30	ACQUAPOSTURAL*	Simona A				
	10:00 15:00	NUOTO LIBERO	B	10:00 15:00	NUOTO LIBERO	B	13:00 13:45	H20STRONG	Paolo A				13:00 13:45	ACQUAGAG	Paolo A	13:00 13:45	ACQUACIRCUIT	Eleonora A				
	13:00 13:45	ACQUACIRCUIT	Cecilia A	13:00 13:45	ACQUAGAG	Alice A	16:00 16:45	TRADITIONAL	Paolo A				19:00 19:45	H20STRONG	Alice A	16:00 16:45	TRADITIONAL	Eleonora A				
	16:00 16:45	TRADITIONAL	Cecilia A	19:00 19:45	ACQUAGAG	Paolo A	19:00 19:45	ACQUACIRCUIT	Alice A				19:45 20:30	TRADITIONAL	Alice A	19:00 19:45	ACQUAGAG	Tania A				
	19:00 19:45	ACQUAGAG	Alice A	19:45 20:45	IDROSPINNING *	Paolo A	20:45 21:30	NUOTO LIBERO	A				20:45 21:30	NUOTO LIBERO	A	19:45 20:45	IDROSPINNING *	Tania A				
	19:45 20:45	IDROSPINNING *	Alice A	20:45 21:30	NUOTO LIBERO	A										20:45 21:30	NUOTO LIBERO	A				
											Intensità dell'attività: • BASSA - •• MEDIA - ••• ALTA			* Corso a prenotazione								